

下田公民館だより

# こもれび

№179

令和2年4月1日発行

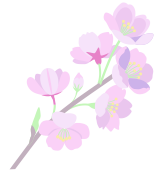
三条市下田公民館

〒955-0151

三条市荻堀 1144 番地 1

TEL 46-5911 FAX 46-5060

E-mail [shitadac@city.sanjo.niigata.jp](mailto:shitadac@city.sanjo.niigata.jp)



## 女性セミナー 受講者大募集!

今年度も大好評の女性セミナーが始まります。お申込みはお早めに!

回	期 日	内 容	講 師
1	5月22日(金) 9:30~11:45	「開講式」・「未病を防ぐ足裏健幸講座」 足の裏には体の状態が現れます。自分の足を知り病気を予防しましょう。	予防医学ゆらら式足分析 ®リフレクソロジー協会 岩坂 悦子さん
2	6月26日(金) 9:30~12:00	「お家で本格中華! 点心に挑戦」 小籠包などの本格点心をご家庭で簡単に作る方法を学びます。	新潟県栄養士会三条支部 派遣講師
3	7月14日(火) 9:30~11:30	「運気の流れを知って未来を切り拓く」 星学から運気の流れを学び幸福な未来を切り拓きましょう。	星学鑑定士 白石 敦子さん
4	8月27日(木) 10:00~11:30	「地震・台風・災害に備えて! 自分でできる我が家の耐震診断」 地震や台風之家を壊されないよう我が家の強度をチェックします!	建築課 職員
5	9月15日(火) 9:30~11:30	「省エネと食品ロスの関係~捨てるお金を減らしましょう。」 食品ロスを減らして貯金も増える? まさに一石二鳥の講座です。	一般社団法人省 エネルギーセンター 波多野 千代さん
6	10月7日(水) 9:00~12:00	「植物染めでお洒落な小物作り」 柿渋染めでオリジナルのキャンパストートバッグを作ります。	花と緑のアドバイザー 星名 康弘さん
7	11月27日(金) 9:30~11:30	「手作り塩麩で絶品料理」 塩麩を使えばいつもの料理が激変します。栄養価とおいしさを学びましょう。	料理愛好家 土佐 君子さん
8	12月22日(火) 10:00~12:00	「閉講式」・「お正月を彩るフラワーデザイン」 大好評! お正月に自宅で飾れるフラワーアレンジメントを作ります。	フラワーデザイナー 堀 弘子さん

- ◆ 会 場 下田公民館 (第2講・第7講は下田保健センター)
- ◆ 対 象 下田地区の成人女性 (定員に満たない場合は他の地区の方も可)
- ◆ 定 員 25人 (申込み多数の場合は抽選)
- ◆ 受 講 料 無料 (材料費などは実費負担)
- ◆ 申 込 み 4月3日(金)~24日(金)の間に電話又は直接お申込みください。
- ◆ 主 催 下田公民館



きっかけの1歩

毎日元気!  
ラジオ体操

★開催日時: 令和2年4月~令和3年3月 毎朝9:00~ (土日・祝日を除く)

★会 場: 下田公民館 多目的ルーム又はロビー

★対 象 者: どなたでも ★参加費: 無料





# 下田公民館入門教室受講生募集



公民館で新しい学びを始めませんか？お申込みをお待ちしております。

## はじめてのデザイン書道

## 篠笛入門教室

筆ペンで味のある文字を書きます。書道が苦手な方でも大丈夫です。

期間 5月～12月  
とき 第1・3木曜日  
午前10時～11時30分

定員 10人  
講師 デザイン書道家 青野 美子さん  
受講料 月額1,000円（材料費は別途徴収します。）



日本の伝統楽器である篠笛で透き通った美しい音色を奏でませんか？

期間 5月～12月  
とき 第1金曜日  
午前9時30分～11時30分

定員 10人  
講師 篠笛演奏家 長岡 和美さん  
受講料 500円



申込：4月6日（月）～下田公民館へお申込みください。 主催：下田公民館

※なお、その他の公民館については4/1号の広報さんじょうをご覧ください。

## きっかけの1歩 始まります

下田公民館では、各集落センターでの出張事業を行っています。健康づくり、脳トレなど様々な内容です。自治会、老人会、いきいきサロン、その他気軽な集まりでもお申込みいただけます。ぜひお問い合わせください。

- メニュー
- ①出張！ただ映画館 懐かしの名作をお楽しみいただけます。
  - ②下田で名曲歌謡ショー 下田のスターの歌謡ショーです。
  - ③指先の鍛錬！ちょこっと小物作り&脳トレ 簡単にできる小物作りや頭の体操、方言カルタが選べます。
  - ④お楽しみ！マジックショー マジックショーを鑑賞し、簡単なマジックのネタなら教えてもらえるかも。
  - ⑤体にやさしい健康体操 無理のない運動で体をよみがえらせましょう。
  - ⑥持ちより食材でクッキング とれたての野菜、食材を使って、みなさんと料理しましょう。

## 三条市立図書館より自動車文庫のご案内



訪問場所	期日	時間
長沢小学校	第2・4水曜日	午後1時
大浦小学校		午後2時30分
飯田小学校	第2・4木曜日	午後1時
笹岡小学校	第1・3火曜日	午後1時05分
森町小学校		午後2時30分

利用方法…図書館利用カードを持参ください。  
 ※初めて借りる方は免許証・保険証など住所、氏名を確認できる物を持参ください。  
 貸出冊数…1人10冊まで 貸出期間…次回訪問日まで  
 訪問場所の都合により訪問日が変更・お休みする事がございます。訪問日については図書館へお問合せください。  
 お問合せ先 三条市立図書館 Tel 32-0657

### ★図書館下田分館 新着本紹介★

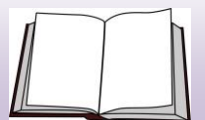
題名	著者	出版社	題名	著者	出版社
海の十字架	安部龍太郎	文藝春秋	痛み・鎮痛の教科書 くしくみと治療法	上野博司[ほか]//監修	ナツメ社
うちの父が運転をやめません	垣谷 美雨	KADOKAWA	ウルトラ図鑑血液がん	神田善伸//監修	法研
50代、足していいもの、引いていいもの	岸本 葉子	中央公論新社	わたしの芭蕉	加賀 乙彦	講談社
生きるための辞書	北方 謙三	新潮社	懐かしいお菓子	伴田 良輔[ほか]	新潮社
猫君	畠中 恵	集英社	文章を彩る表現技法の辞典	中村 明	東京堂出版

### ★おはなしたまてぼこ★

日時：4月4日（土） 午後1時30分～ 会場：下田公民館（図書館下田分館）1階 おはなしの部屋

### ★図書館下田分館今月の特集本★

一般：「春に楽しむ庭づくり」 庭が彩る季節になりました。  
児童：「はるのほん」 春に読みたい本をおすすめします。



※この公民館だよりが用済みとなりましたら、古紙収集日に出してください。